

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2541) **คู่มือคลายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : ดีไซน์คอน จำกัด.
- กรรณิกา ลองจำนงค์. (2547) **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน**. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (พฤติกรรมศาสตร์และการส่งเสริมสุขภาพ) มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จรียาวัตร คมพัยค์ม์ และวนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย. (2554) **การพยาบาลอนามัยชุมชน : แนวคิดหลักการ และการปฏิบัติการพยาบาล**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โครงการตำราสถาบันอุดมศึกษาเอกชนสาขาพยาบาลศาสตร์.
- จรียา ใจใหญ่ และธารัง วงษ์ช้าง. (2554) **ยารักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://www.pharmacy.cmu.ac.th/dic/newpdf/newsletter11_1/vol1.pdf (22 สิงหาคม 2556)
- ชลิตา โสภิตภักดีพงษ์ ปัญญรัตน์ ลาภวงศ์วัฒนา และสุนีย์ ละกะปิ่น. (2553) **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวที่เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูชีพ โปะชะจา. (2550) **ผลการใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลลี จังหวัดลำพูน**. การค้นคว้าอิสระ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นันทกา คำแก้ว. (2547) **ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บงกช ศิลปานนท์. (2550) **การเปลี่ยนแปลงสัญญาณชีพและสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำอุ่นของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกิน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์**. การค้นคว้าอิสระ วท.ม. (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร. (2550) **ระเบียบวิธีการวิจัยทางการพยาบาลศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ยูแอนดีไอ อินเทอร์เน็ต จำกัด.
- ประภัสสร ความูซ่าง. (2549) **ผลโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ปาณิศา ตีใหม่. (2551) **ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านไร่ป่าคา ตำบลทุ่งต้อม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน.** วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปริมประภา ก้อนแก้ว. (2554) “ปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการ ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ” **วารสารการพยาบาลและสุขภาพ.** 5 (3) หน้า 17-28.
- เปรมใจ สุขศิริ. (2552) **การประยุกต์แบบแผนการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์ในการลดภาวะไขมัน ในเลือดของกำลังกองทัพเรือ.** วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาเอกการพยาบาล สาธารณสุข) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พึงใจ งามอุโฆษและคณะ. (2545) **แนวทางการดูแลรักษาความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด.** [ออนไลน์] แหล่งที่มา. <http://www.thaiheartclinic.com/guidelines/lipidguideline./lipidguideline.pdf> (22 สิงหาคม 2556)
- ภาณุ อดกกลิ่น. (ไม่ปรากฏ) **“ทฤษฎีผู้สูงอายุ”** [ออนไลน์] แหล่งที่มา : www.bcnu.ac.th/newbcnu/attachment/workstreacher/panu/20panu.pdf. (31 กรกฎาคม 2557)
- วรรษญา แผลงดี. (2550) **การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองระหว่างกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตได้กับกลุ่มที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้.** วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่) มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วาสนา ครุฑทอง. (2547) **ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง.** วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์และสุชาดา สนวนุ่ม. (2550) **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก จังหวัดพิษณุโลก.** รายงานวิจัย พิษณุโลก : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพุทธชินราช สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- วิไลลักษณ์ พิมรินทร์. (2549) **การรับรู้ภาวะไขมันในเลือดและพฤติกรรมดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ.** วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศศิวรรณ ทศนเอี่ยม. (2554) **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี.** วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรังสิต.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ศิริรัตน์ ปานอุทัย ดวงฤดี ลาคุชชะ และกนกพร สุคำวัง. (2548) **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ โรคเรื้อรังในเขตภาคเหนือของประเทศไทย**. รายงานการวิจัย เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริมา วงศ์แหลมทอง. (2542) **ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาล ผู้สูงอายุ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรีวัชรา เต็มวงษ์. (2551) **การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาล ลพบุรี**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ยุทธศาสตร์การพัฒนา) ลพบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ศุภรัชต์ ผาธรรม. (2551) **รูปแบบการจัดการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมระดับความดันโลหิตสูงในศูนย์สุขภาพชุมชนอำเภอศรีรัตน์ จังหวัดศรีสะเกษ**. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ) มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2553) **แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและดูแลรักษาโรคอ้วน**. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556) **ภาวะสังคมไทยไตรมาส หนึ่ง ปี 2556**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : www.social.nesdb.go.th. (1 กรกฎาคม 2556)
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. (2552) **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552**. นนทบุรี : กราฟิค ซิสเต็มส์ จำกัด.
- สุธิดา พุ่มทอง. (2551) **ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณา ดีแสน. (2549) **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลป่าหุ่ง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย**. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สภาการพยาบาล. (2553) **ประกาศสภาการพยาบาล เรื่อง ขอบเขตและสมรรถนะผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : www.tnc.or.th/files/2010/02/page-125/_20344.pdf (31 พฤศจิกายน 2556)

บรรณานุกรม (ต่อ)

- หทัยรัตน์ เวชมนัส. (2547) **ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย.** วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อริยา ทองกร. (2550) **การศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจากการสังเคราะห์งานวิจัยโดยวิธีการวิเคราะห์อภิมาน.** วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) นครนายก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อังสุมาลิน บัวแก้ว. (2554) **การดูแลสุขภาพตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางจากครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอคลอง จังหวัดแพร่.** วิทยานิพนธ์ ส.ม. (สาขาการส่งเสริมสุขภาพ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัฉโรบล แสงประเสริฐ สุกัญญา ปานเจริญ. (ธันวาคม 2553) “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์” **จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.** 22 (1-3) หน้า 162-175.
- Aggarwal et al. (2010) “Low social support level is associated with non-adherence to diet at 1 year in the Family Intervention Trial for Heart health (FIT Heart)” **Journal of nutrition education and behavior.** 42 (6) page 380-388.
- Alba et al. (2013) “Effectiveness of lipid-lowering therapy among a sample of patients in Colombia” **Rev panam salud publica.** 33 (6) page 383-90.
- Alikhan and Sorensen. (2012) “Perceptions about cholesterol among a Hispanic population and intent to behavior change after intervention” **Journal of student research.** 2012 (1) page 73-80.
- Banegas et al. (2011) “Achievement of treatment goals for primary prevention of Cardiovascular disease in clinical practice across Europe : The EURIKA stude” **European heart journal.** 32 page 2143-2152.
- Banta et al. (2005) **Incidence of and factors associated with achieving targets lipid levels in patients with peripheral arterial disease.** [online]. Available : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1924706/pdf/jgi0021-0711.pdf> (23 October 2013)
- Best. (1998) **Research in education.** [online] Available : <http://ww2.odu.edu/~jritz/attachments/reined.pdf> (31 December 2013)

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Bhan et al. (2010) "Relation between obesity and the attainment of optimal blood pressure and lipid targets in high risk outpatients" **The American journal of cardiology**. 2010 (106) page 1270-1276.
- Cetin et al. (2010) "Serum lipid and lipoprotein levels, dyslipidemia prevalence, and the factors that influence these parameters in a Turkish population living in the province of Tokat" **Serum lipids levels in northern Turkey**. 40 (5) page 771-782.
- Chan et al. (October 2012) "The CEPHEUS Pan-Asian survey: high low density lipoprotein goal attainment rate among hypercholesterolaemic patients undergoing lipid-lowering treatment in a Hong Kong regional center" **Hong Kong Med J**. 18 (5) page 395-406.
- Cheng et al. (2004) "Association between adherence to statin therapy and lipid control in Hong Kong Chinese patients at high risk of coronary heart disease" **British Journal of Clinical Pharmacology**. 58 (5) page 528-535.
- Chin et al. (2013) "Prevalence and control of hypercholesterolaemia as defined by NCEP-ATPIII Guidelines and Predictors of LDL-C goal attainment in a Multi-Ethnic Asian population" **Annals Academy of Medicine**. 42 (8) page 379-87.
- Cho et al. (2014) "Health-promotion behavior among women with abdominal obesity : a conceptual link to social support and perceived stress" **Journal advanced nursing**. 70 (6) page 1381-1390.
- Chopra et al. (2013) "Variation in blood pressure and lipid goal attainment in primary care" **Current medical research & opinion**. 29 (9) page 1115-1124.
- Cooke and Hammerash. (2006) "Retrospective review of sex difference in the management of dyslipidemia in coronary heart disease:An analysis of patient data from a Maryland –Based heart maintenance organization" **Clinical therapeutics**. 28 (4) page 591-599.
- Dalal et al. (2012) "Lipitesion:interplay between dyslipidemia and hypertension" **Indian journal of endocrinology and metabolism**. 16 (2) page 240-245.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Elis, Lishner and Melamed. (2011) **Treatment beliefs and attending follow-up visits in a lipid clinic.** [online] Available : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21226784> (23 October 2013)
- Erem et al. (2008) "Prevalence of dyslipidemia and associated risk factors among Turkish adults : Trabzon lipid study" **Endor.** 2008 (34) page 36-51.
- Estari et al. (2009) "The investigation of serum lipids and prevalence of dyslipidemia in urban adult population of Warangal district, Andhra Pradesh, India" **Biology and Medicine.** 1 (2) page 61-65.
- Gao et al. (2013) "Contemporary management and attainment of cholesterol targets for patients with dyslipidemia in China" **Plos One.** 8 (4) page1-6.
- Hsu et al. (2013) "Attainment of goal and normalized lipid levels with lipid modifying therapy in Malaysia" **Clinical therapeutics.** 35 (4) page 450-460.
- Kaabba et al. (2012) "Prevalence and Correlates of Dyslipidemia among Adults in Saudi Arabia : Results from a National Survey" **Open Journal of Endocrine and Metabolic Diseases.** 2012 (2) page 89-97.
- Khader et al. (2010) "Prevalence of dyslipidemia and its associated factors among Jordanian adults" **Journal clinical lipidology.** 4 (1) page 53-58.
- Khateeb et al. (2011) "Low-density lipoprotein cholesterol goal attainment among Malaysian dyslipidemia patients" **Southeast asian journal trop med public health.** 42 (2) page 388-394.
- Lee MH, et al. (2012) "Prevalence of dyslipidemia among Korean Adults Korea National Health and Nutrition Survey 1998-2005" **Diabetes Metab J.** 2012 (36) page 43-55.
- Marcondes et al. (2012) **Dyslipidemia induced by stress.** [online] Available : <http://cdn.intechopen.com/pdfs-wm/27506.pdf> (31 December 2013)
- Marshood et al. (2007) **Dyslipidemia and education among Mexican Americans and non-hispanic whites.** [online] Available : http://book.google.th/books?id=ebB2I1fgeZoC&printsec=frontcover&hl=th&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false (31 December 2013)

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Mosca et al. (2013) "Explaining significant differences in subjective and objective measures of cardiovascular health: evidence for the socioeconomic gradient in a population-based study" **BMC Cardiovascular Disorders**. 13 (64) page1-8.
- Munawar et al. (2013). "LDL Cholesterol Goal Attainment in hypercholesterolemia : CEPHEUS Indonesian survey" **Acta Cardiol Sin**. 2013 (29) page 71-81.
- National Institutes of Health. (2001) **Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III)**. [Online] Available : <http://www.pha.nu.ac.th/practice/dis1/articles/NCEP%20III.pdf> (10 August 2013)
- Pender et al. (2006) **Health Promotion in Nursing Practice** (5th ed.). New Jersey : Pearson Prentice Hall.
- Petterson et al. (2010) "Prevalence of lipid abnormalities before and after Introduction of lipid modifying therapy among Swedish patient with dyslipidemia (PRIMULA)" **BMJ Public Health**. 10 (737) page 1-10.
- Rod et al. (2009) "Perceived stress as a risk factor for changes in health behaviors and cardiac risk profile : a longitudinal study" **Journal of Internal Medicine**. 266 page 467-475.
- Santos et al. (2009) "Low-and high-density lipoprotein cholesterol goal attainment in dyslipidemia women : The Lipid Treatment Assessment Project (L-TAP) 2" **American heart journal**. 158 (5) page 860-6.
- Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN). (2007) **Risk estimation and the prevention of cardiovascular disease**. [Online] Available : www.sign.ac.uk (23 October 2013)
- Shahnam et al. (2010) **The correlation between lipid profile and stress levels in central Iran: Isahan Healthy Heart Program**. [Online] Available : www.mui.ac.ir (23 October 2013)
- Sivapalaratnam et al. (2010) **Family history of premature coronary heart disease and risk prediction in the EPIC-Norfolk prospective population study**. [Online] Available : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3773915/pdf/emss-54556.pdf> (23 October 2013)

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Sperber et al. (26 February 2013) "Spousal support in a behavior change intervention for cholesterol management" **Patient Education and Counselling**. 92 (2013) page 121-126.
- Taylor et al. (2009) Dyslipidemia and the treatment of lipid disorders in African Americans" **The American journal of medicine**. 122 (5) page 454-463.
- Toth et al. (2009) "Dyslipidemia treatment of patients with diabetes mellitus in a US managed care plan: a retrospective database analysis" **Cardiovascular diabetology**. 8 (26) page 1-8.
- Wang, Mittleman and Orth-Gomer. (2005) **Influence of social support on progression of coronary artery disease in women**. [Online] Available : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15550307> (23 October 2013)
- Wang et al. (March 2011) "Prevalence and associated factors of dyslipidemia in the adult Chinese population" **Plosone**. 6 (3) page 1-6.
- Waters et al. (2009) **Lipid treatment assessment project 2 a multinational survey to evaluate the proportion of patients achieving low-density lipoprotein cholesterol goals**. [Online] Available : <http://circ.ahajournals.org/cgi/pmidlookup?view=long&pmid=19546386> (23 October 2013)
- Wanee Nitiyanant et al. (2008) "Lipid treatment assessment project II in Thailand (LTAP-II Thailand)" **J Med Assoc Thai**. 91 (6) page 836-45.
- Zhang et al. (2012) "Factors explaining the gender disparity in lipid-lowering treatment goal attainment rate in Chinese patients statin therapy" **Lipid in health and disease**. 11 (59) page 1-8.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เอกสารรับรองคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัย



เขียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

เอกสารรับรอง

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 6 พฤษภาคม 2557

ชื่อเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

ชื่อนักวิจัย/หัวหน้าโครงการ นางสาวยุภา โทผา

คณะวิชา/หลักสูตร หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขอรับรองว่า งานวิจัยดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับประกาศ
เฮลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 6 พฤษภาคม 2557

อ.212/2557

วันที่รับรอง

เลขที่รับรอง

วันที่ให้การรับรอง: 6 พฤษภาคม 2557

วันหมดอายุใบรับรอง: 5 พฤษภาคม 2559

ภาคผนวก ข
การคำนวณค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา

ผู้วิจัยกำหนดค่าความสอดคล้องที่สามารถนำข้อคำถามไปใช้ คือ ตั้งแต่ 0.66

ข้อความ	CVI items	นำไปใช้/ตัดทิ้ง
การรับรู้ประโยชน์		
1	0.66	นำไปใช้
2	1.00	นำไปใช้
3	1.00	นำไปใช้
4	1.00	นำไปใช้
5	1.00	นำไปใช้
6	1.00	นำไปใช้
7	0.66	นำไปใช้
8	0.66	นำไปใช้
9	0.66	นำไปใช้
10	0.66	นำไปใช้
11	0.66	นำไปใช้
12	0.66	นำไปใช้
13	1.00	นำไปใช้
14	1.00	นำไปใช้
15	1.00	นำไปใช้
16	1.00	นำไปใช้
17	1.00	นำไปใช้
18	1.00	นำไปใช้
19	1.00	นำไปใช้
20	1.00	นำไปใช้
21	0.66	นำไปใช้
22	1.00	นำไปใช้
23	1.00	นำไปใช้

ข้อความ	CVI items	นำไปใช้/ตัดทิ้ง
การรับรู้ประโยชน์ (ต่อ)		
24	0.66	นำไปใช้
25	1.00	นำไปใช้
26	1.00	นำไปใช้
27	1.00	นำไปใช้
28	1.00	นำไปใช้
29	1.00	นำไปใช้
30	0.66	นำไปใช้
31	1.00	นำไปใช้
32	1.00	นำไปใช้
33	1.00	นำไปใช้
34	1.00	นำไปใช้
35	1.00	นำไปใช้
การรับรู้ความสามารถของตนเอง		
36	1.00	นำไปใช้
37	1.00	นำไปใช้
38	1.00	นำไปใช้
39	1.00	นำไปใช้
40	1.00	นำไปใช้
41	1.00	นำไปใช้
42	1.00	นำไปใช้
43	1.00	นำไปใช้
ความรู้สึกที่มีต่อการทำกิจกรรม		
44	0.66	นำไปใช้
45	1.00	นำไปใช้
46	1.00	นำไปใช้
47	1.00	นำไปใช้
48	0.66	นำไปใช้
49	0.66	นำไปใช้

ข้อความ	CVI items	นำไปใช้/ตัดทิ้ง
ความรู้สึกที่มีต่อการทำกิจกรรม (ต่อ)		
50	0.66	นำไปใช้
51	0.66	นำไปใช้
52	0.66	นำไปใช้
อิทธิพลระหว่างบุคคล		
53	0.66	นำไปใช้
54	0.66	นำไปใช้
55	0.66	นำไปใช้
56	0.66	นำไปใช้
57	0.66	นำไปใช้
58	0.66	นำไปใช้
59	0.66	นำไปใช้
60	1.00	นำไปใช้
61	1.00	นำไปใช้
62	1.00	นำไปใช้
63	1.00	นำไปใช้
อิทธิพลจากสถานการณ์		
64	1.00	นำไปใช้
65	1.00	นำไปใช้
66	0.66	นำไปใช้
67	0.66	นำไปใช้
68	1.00	นำไปใช้
69	1.00	นำไปใช้
70	0.66	นำไปใช้
71	0.33	แก้ไข
ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม		
72	0.66	นำไปใช้
73	0.66	นำไปใช้
74	1.00	นำไปใช้

ข้อความ	CVI items	นำไปใช้/ตัดทิ้ง
75	1.00	นำไปใช้
76	1.00	นำไปใช้
77	1.00	นำไปใช้
78	1.00	นำไปใช้
79	1.00	นำไปใช้
80	1.00	นำไปใช้
81	1.00	นำไปใช้
82	1.00	นำไปใช้
83	1.00	นำไปใช้
84	1.00	นำไปใช้
85	1.00	นำไปใช้
86	1.00	นำไปใช้
87	1.00	นำไปใช้
88	1.00	นำไปใช้
89	1.00	นำไปใช้
90	1.00	นำไปใช้
91	1.00	นำไปใช้
92	1.00	นำไปใช้
ความรับผิดชอบต่อด้านสุขภาพ		
93	1.00	นำไปใช้
94	1.00	นำไปใช้
95	1.00	นำไปใช้
96	1.00	นำไปใช้
97	1.00	นำไปใช้
98	1.00	นำไปใช้
99	1.00	นำไปใช้
100	1.00	นำไปใช้
101	1.00	นำไปใช้
102	1.00	นำไปใช้

ข้อความ	CVI items	นำไปใช้/ตัดทิ้ง
กิจกรรมทางกาย		
103	1.00	นำไปใช้
104	1.00	นำไปใช้
105	1.00	นำไปใช้
106	1.00	นำไปใช้
107	1.00	นำไปใช้
108	1.00	นำไปใช้
109	1.00	นำไปใช้
โภชนาการ		
110	1.00	นำไปใช้
111	1.00	นำไปใช้
112	1.00	นำไปใช้
113	1.00	นำไปใช้
114	1.00	นำไปใช้
115	1.00	นำไปใช้
116	1.00	นำไปใช้
117	1.00	นำไปใช้
118	1.00	นำไปใช้
119	1.00	นำไปใช้
120	1.00	นำไปใช้
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล		
121	1.00	นำไปใช้
122	1.00	นำไปใช้
123	1.00	นำไปใช้
124	1.00	นำไปใช้
125	1.00	นำไปใช้
126.	1.00	นำไปใช้
127	1.00	นำไปใช้

ข้อความ	CVI items	นำไปใช้/ตัดทิ้ง
การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ		
128	1.00	นำไปใช้
129	1.00	นำไปใช้
130	1.00	นำไปใช้
131	1.00	นำไปใช้
132	1.00	นำไปใช้
133	1.00	นำไปใช้
134	1.00	นำไปใช้
การจัดการความเครียด		
135	1.00	นำไปใช้
136	1.00	นำไปใช้
137	1.00	นำไปใช้
138	1.00	นำไปใช้
139	1.00	นำไปใช้
140	1.00	นำไปใช้
141	1.00	นำไปใช้

คำนวณหาค่าความตรงตามเนื้อหาทั้งหมดโดยนำ ผลรวมของค่าความตรงตามเนื้อหา รายข้อหารด้วยจำนวนคำถามทั้งหมด ค่าความตรงตามเนื้อหา รายข้อเท่ากับ 1 มีจำนวนทั้งหมด 112 ข้อ เท่ากับ 0.67 มีจำนวนทั้งหมด 28 ข้อ เท่ากับ 18.76 และเท่ากับ 0.33 มีจำนวนทั้งหมด 1 ข้อ เท่ากับ 0.33 แทนค่า ดังนี้

$$= \frac{(1 \times 112) + (0.67 \times 28) + (0.33 \times 1)}{141}$$

$$CVI = \frac{(112 + 18.76 + 0.33)}{141}$$

ดังนั้น ค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ **0.93**

ภาคผนวก ค
การคำนวณค่าความเที่ยง

1. การคำนวณหาค่าความเที่ยงรายด้าน

1.1 การหาค่าความเที่ยงปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์ จำแนกเป็น การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสถานการณ์

1) ค่าความเที่ยงการรับรู้ประโยชน์ หาค่าแอลฟาครอนบาค ของข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. การหลีกเลี่ยงอาหารประเภท ทะเล (กุ้ง ปู ปลาหมึก) ช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด	0.35	นำไปใช้
2. การงดอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ทุกชนิด มีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือด	0.37	นำไปใช้
3. การรับประทานเนื้อสัตว์ เนื้อไม่ติดมันมีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือด	0.06	ตัดทิ้ง
4. การรับประทานผักและผลไม้มีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือด	0.28	นำไปใช้
5. การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง หวานจัด ช่วยการควบคุมระดับไขมันในเลือด	0.57	นำไปใช้
6. การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนผสม ช่วยต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือด	0.44	นำไปใช้
7. การหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ช่วยลดระดับไขมันในเลือด	0.73	นำไปใช้
8. การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณสูง เป็นประจำทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับไขมันในเลือดได้	0.69	นำไปใช้
9. การเลิกการสูบบุหรี่ทำให้ระดับไขมันชนิดดีเอชดีแอล ดีขึ้น	0.52	นำไปใช้

1) (ต่อ)

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
10. ผลของการออกกำลังกายมีประโยชน์ทำให้ระดับไขมัน ในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม	0.41	นำไปใช้
11. การจัดการความเครียดที่เหมาะสมช่วยควบคุมระดับไขมัน ในเลือด	0.57	นำไปใช้
12. การรับประทานยาควบคุมระดับไขมันช่วยควบคุมระดับ ไขมันในเลือด	0.47	นำไปใช้
13. การไปตรวจติดตามน้ำตาลสม่ำเสมอช่วยควบคุมระดับไขมัน ในเลือด	0.38	นำไปใช้
14. การควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ช่วยชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนได้	0.49	นำไปใช้
15. การควบคุมโรคร่วม ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมช่วยควบคุมระดับไขมัน ในเลือด	-0.04	ตัดทิ้ง

หลังจากตัดข้อคำถามข้อ 3 และ 15 ออกไป คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.89

2) ค่าความเที่ยงการรับรู้อุปสรรค หาค่าแอลฟาครอนบาค ของข้อคำถาม จำนวน
17 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. การควบคุมการรับประทานอาหารเพื่อลดระดับไขมัน ในเลือดเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก	0.50	นำไปใช้
2. การเตรียมอาหารประเภทผัก ผลไม้ไว้รับประทานเป็นสิ่งที่ ยุ่งยาก	0.54	นำไปใช้
3. การปรุงอาหารเพื่อลดไขมันเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก	0.27	นำไปใช้

2) (ต่อ)

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
4. ข้าพเจ้าไม่สามารถเลิกดื่มแอลกอฮอล์ได้เพราะช่วยผ่อนคลาย ความเครียด	0.47	นำไปใช้
5. ข้าพเจ้าไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เนื่องจากการสูบบุหรี่ เป็นการคลายเครียด	0.46	นำไปใช้
6. ข้าพเจ้าไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เพราะคนที่อยู่รอบ ข้าพเจ้าสูบบุหรี่กันทุกคน	0.34	นำไปใช้
7. ข้าพเจ้าไม่มีเวลาออกกำลังกายเนื่องจากต้องดูแล ครอบครัว	0.74	นำไปใช้
8. ข้าพเจ้าไม่มีเวลาออกกำลังกายเนื่องจากต้องทำงาน	0.46	นำไปใช้
9. ข้าพเจ้าไม่ออกกำลังกายเนื่องจากไม่มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย เช่น รองเท้าวิ่ง	0.58	นำไปใช้
10. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการพักผ่อน	0.44	นำไปใช้
11. การจัดหาซื้ออุปกรณ์เพื่อไปออกกำลังกายเป็นการสิ้นเปลือง เงินทอง	0.51	นำไปใช้
12. การทำงานบ้านหรือการทำงานเท่ากับการออกกำลังกายแล้ว	0.41	นำไปใช้
13. การรับประทานยาลดไขมันทุกวันเป็นสิ่งที่ทำต่อเนื่องได้ยาก	0.71	นำไปใช้
14. การทำงานไม่เป็นเวลาทำให้ลืมรับประทานยา	0.69	นำไปใช้
15. การไปตรวจติดตามนัดเป็นประจำไม่สะดวกเนื่องจากไม่มี คนพามา	0.60	นำไปใช้
16. ข้าพเจ้ารู้สึกยุ่งยากที่จะต้องนั่งอาหารในการมา เจาะเลือด	0.64	นำไปใช้
17. การมีโรคประจำตัวทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับไขมัน ในเลือดได้	0.66	นำไปใช้

ค่านวนค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.89

3) ค่าความเที่ยงการรับรู้ความสามารถของตนเอง หาค่าแอลฟาครอนบาคของข้อ
คำถามจำนวน 8 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอาหารที่เหมาะสมกับภาวะ ไขมันในเลือดที่ผิดปกติได้อย่างเหมาะสม	0.54	นำไปใช้
2. ข้าพเจ้าสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้	0.27	นำไปใช้
3. ข้าพเจ้าสามารถออกกำลังกายได้ตามคำแนะนำ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ได้อย่างต่อเนื่อง	0.32	นำไปใช้
4. ข้าพเจ้าสามารถจัดการความเครียดของตนเองได้อย่าง เหมาะสม	0.55	นำไปใช้
5. ข้าพเจ้าสามารถรับประทานยาลดระดับไขมันในเลือด ได้อย่างต่อเนื่อง	0.54	นำไปใช้
6. ข้าพเจ้าสามารถไปตรวจระดับไขมันในเลือดและพบ แพทย์ได้อย่างสม่ำเสมอ	0.46	นำไปใช้
7. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดัน โลหิตสูง โรคเบาหวาน ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมได้	0.72	นำไปใช้
8. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมระดับไขมันชนิดร้ายแอลดีแอล ให้ต่ำกว่า 100 มก./ดล. ได้	0.67	นำไปใช้

คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.80

4) ค่าความเที่ยงความรู้สึกที่มีต่อการทำกิจกรรม หาค่าแอลฟาครอนบาคของข้อ
คำถามจำนวน 9 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. การควบคุมอาหารทำให้ท่านรู้สึกดีต่อสุขภาพ	0.52	นำไปใช้
2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ดีต่อสุขภาพ	0.60	นำไปใช้
3. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเลิกสูบบุหรี่ทำให้สดชื่น	0.39	นำไปใช้

4) (ต่อ)

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
4. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้รู้สึกมีภาคภูมิใจ	0.527 ; xx	นำไปใช้
5. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกดีต่อสุขภาพ	0.71	นำไปใช้
6. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกผ่อนคลายความเครียด	0.58	นำไปใช้
7. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกสนุก	0.58	นำไปใช้
8. การรับประทานยาควบคุมระดับไขมันในเลือด ทำให้รู้สึกปลอดภัยจากโรคแทรกซ้อน	0.16	ตัดทิ้ง
9. การไปตรวจระดับไขมันในเลือดและการพบแพทย์ทำให้ อบอุ่นใจ	0.54	นำไปใช้

หลังจากตัดข้อคำถามข้อ 8 ออกไป คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.91

5) ค่าความเที่ยงอิทธิพลระหว่างบุคคล หาค่าแอลฟาครอนบาคของข้อคำถามจำนวน 13 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุนเรื่องการจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติจากครอบครัว	0.53	นำไปใช้
2. ครอบครัวของข้าพเจ้ารับประทานอาหารที่เน้นผัก ผลไม้ ลดอาหารมัน ๆ	0.45	นำไปใช้
3. ครอบครัวของข้าพเจ้าไม่ดื่มแอลกอฮอล์เพราะเห็นว่าไม่ดี ต่อสุขภาพ	0.50	นำไปใช้
4. ครอบครัวแนะนำให้ข้าพเจ้าเลิกสูบบุหรี่เพราะไม่ดีต่อ สุขภาพ	0.62	นำไปใช้
5. ครอบครัวของข้าพเจ้าส่งเสริมให้ออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	0.71	นำไปใช้
6. ครอบครัวของข้าพเจ้าคอยให้กำลังใจเวลามีความเครียด	0.60	นำไปใช้

5) (ต่อ)

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
7. เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ข้าพเจ้าได้รับคำชมเชยครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์	0.54	นำไปใช้
8. ครอบครัวของข้าพเจ้าสนับสนุนเงินทองในการดูแลสุขภาพตนเอง	0.65	นำไปใช้
9. ครอบครัวของข้าพเจ้าดูแลเรื่องการรับประทานยาลดไขมันของข้าพเจ้าอย่างสม่ำเสมอ	0.68	นำไปใช้
10. เมื่อข้าพเจ้ามาพบแพทย์ บุคคลในครอบครัวจะมาด้วย	0.63	นำไปใช้
11. เพื่อนบ้านของข้าพเจ้าชักชวนทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพเป็นประจำ เช่น การออกกำลังกาย	0.51	นำไปใช้
12. เพื่อนบ้านของข้าพเจ้าคอยกระตุ้นให้การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติอย่างสม่ำเสมอ	0.58	นำไปใช้
13. ข้าพเจ้าได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติจากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์อย่างสม่ำเสมอ	0.06	นำไปใช้

หลังจากตัดข้อคำถามข้อ 13 ออกไป คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.90

6) **ค่าความเที่ยงอิทธิพลจากสถานการณ์** หาค่าแอลฟาครอนบาคของข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เกี่ยวกับข่าวสารด้านสุขภาพ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุหรือหนังสือพิมพ์	0.57	นำไปใช้
2. ชุมชนของข้าพเจ้ามีการจัดเขตปลอดบุหรี่	0.39	นำไปใช้

6) (ต่อ)

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
3. ข้าพเจ้าอยากมีการดูแลสุขภาพเพราะมีชมรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ชมรมออกกำลังกาย ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น	0.46	นำไปใช้
4. การไปทำงานทำให้ข้าพเจ้ามีโอกาสพูดคุยปัญหาไม่สบายใจกับเพื่อน	0.39	นำไปใช้
5. ชุมชนของข้าพเจ้ามีส่วนร่วมสาธารณะและสิ่งที่เกี่ยวข้องการอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกาย	0.59	นำไปใช้
6. ข้าพเจ้าอยากปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อบุคลากรทางสุขภาพให้คำแนะนำหรือให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	0.66	นำไปใช้
7. การจัดชมรมเพื่อดูแลสุขภาพในโรงพยาบาลทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอยากมาตรวจติดตามนัด	0.45	นำไปใช้

คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.77

1.2 การหาค่าความเที่ยงปัจจัยด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม หาค่าแอลฟา

ครอนบาคของข้อคำถาม จำนวน 21 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการรับประทานเนื้อสัตว์ เนื้อไม่ติดมัน	0.56	นำไปใช้
2. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการรับประทานผักและผลไม้รสไม่หวานจัด	0.64	นำไปใช้
3. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง	0.69	นำไปใช้
4. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการเลือกน้ำมันประเภท น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ในการประกอบอาหาร	0.56	นำไปใช้
5. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการเลือกรับประทานวิตามินในกลุ่มที่ช่วยลดระดับไขมันในเลือด เช่น วิตามินซี วิตามินอี และเบต้าแคโรทีน เป็นต้น	0.52	นำไปใช้

1.2 (ต่อ)

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
6. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจรับประทานอาหารประเภท เครื่องใน สัตว์และหนังสัตว์ทุกชนิด	0.62	นำไปใช้
7. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหาร จำพวก เนยเทียม เนยขาว กุ้ง ปู ปลาหมึก ไข่แดง เป็นต้น	0.79	นำไปใช้
8. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการงดดื่มแอลกอฮอล์	0.50	นำไปใช้
9. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการไม่สูบบุหรี่	0.60	นำไปใช้
10. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการไปออกกำลังกายเพื่อควบคุม ระดับไขมันในเลือดอย่างต่อเนื่อง	0.66	นำไปใช้
11. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อ สัปดาห์ แต่ละครั้งนานอย่างน้อย 30 นาที	0.64	นำไปใช้
12. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง	0.61	นำไปใช้
13. ข้าพเจ้ามีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลาย หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ครั้งละประมาณ 3-5 นาที	0.63	นำไปใช้
14. เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาข้าพเจ้าตั้งใจเล่าให้กับครอบครัว เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ	0.64	นำไปใช้
15. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะไขมัน ในเลือดผิดปกติ	0.74	นำไปใช้
16. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการจัดการความเครียด โดย การจัดการกับปัญหาที่ทำให้มีความเครียด	0.37	นำไปใช้
17. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับ ไขมันอย่างต่อเนื่อง	0.72	นำไปใช้
18. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับภาวะ ไขมันในเลือดผิดปกติ และวิธีการควบคุมภาวะไขมันในเลือด ผิดปกติ	0.74	นำไปใช้

1.2 (ต่อ)

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
19. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจแสวงหาความรู้ข่าวสารเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ เช่น โทรทศน์ วิทยู หนังสือ และทีมสุขภาพ	0.75	นำไปใช้
20. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการไปตรวจติดตามนัดของแพทย์ทุกครั้ง	0.27	นำไปใช้
21. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการปรึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติกับครอบครัว เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพ	0.87	นำไปใช้

คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.94

3. การหาค่าความเที่ยงแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ จำแนกเป็น ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ การจัดการความเครียด

3.1 ค่าความเที่ยงความรับผิดชอบด้านสุขภาพ หาค่าแอลฟาครอนบาคของข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. ข้าพเจ้าปรึกษากับคนในครอบครัว ญาติ เพื่อนบ้าน ในเรื่องการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมต่อภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	0.08	ตัดทิ้ง
2. ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที เมื่อมี อาการผิดปกติ เช่น อาการเจ็บแน่นหน้าอก เหนื่อย เป็นต้น	0.52	นำไปใช้
3. ท่านแสวงหาและปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข เช่น การไปวัด การสวดมนต์	0.24	นำไปใช้

3.1 (ต่อ)

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
4. ข้าพเจ้าหาความรู้การดูแลสุขภาพตนเองจาก อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ หรือการเข้าร่วมอบรมความรู้ทาง สุขภาพ	0.62	นำไปใช้
5. ข้าพเจ้าไปตรวจรักษากับแพทย์ตามนัดทุกครั้ง	0.63	นำไปใช้
6. ข้าพเจ้ารับประทานยาลดไขมันอย่างต่อเนื่องทุกวัน	0.30	นำไปใช้
7. ข้าพเจ้างดการสูบบุหรี่	0.40	นำไปใช้
8. ข้าพเจ้าสังเกตอาการการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย เป็นประจำ เช่น น้ำหนักตัว ความดันโลหิต อาการเจ็บแน่น หน้าอก	0.36	นำไปใช้
9. ข้าพเจ้าไปตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีเป็นประจำ	0.05	ตัดทิ้ง

หลังจากตัดข้อคำถามข้อ 1 และ 9 ออกไป คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.76

3.2 ค่าความเที่ยงกิจกรรมทางกาย หาค่าแอลฟาครอนบาคของข้อคำถาม จำนวน 7 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันต่อ สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที	0.76	นำไปใช้
2. ข้าพเจ้ามีการเตรียมร่างกายให้พร้อมอบอุ่น 3-5 นาที ก่อนออกกำลังกาย	0.86	นำไปใช้
3. ข้าพเจ้ามีการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายกลับสู่ สภาวะ ปกติ 3-5 นาที หลังการออกกำลังกาย	0.81	นำไปใช้
4. ข้าพเจ้าออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อ	0.90	นำไปใช้
5. ข้าพเจ้าทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขา	0.79	นำไปใช้

3.2 (ต่อ)

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
6. ข้าพเจ้าออกกำลังกายจนรู้สึกว่ายเหนื่อยเร็ว และแรงขึ้น	0.80	นำไปใช้
7. ข้าพเจ้าทำกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ การปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน การทำงานสวน เป็นต้น	0.33	นำไปใช้

คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.92

3.3 ค่าความเที่ยงโภชนาการ หาค่าแอลฟาครอนบาคของข้อคำถาม จำนวน 7 ข้อ ผลปรากฏ
ดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารครบ 3 มื้อ หลักและในเวลา ใกล้เคียงกันทุกวัน	0.21	นำไปใช้
2. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารครบ 5 หมู่ คือ ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน ครบทุกมื้อ	0.47	นำไปใช้
3. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารนมหวาน น้ำหวาน	0.46	นำไปใช้
4. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ลำไย ขนุน ทูเรียน มะม่วงสุก	0.49	นำไปใช้
5. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารผลไม้รสไม่หวานจัด	0.49	นำไปใช้
6. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารผักปริมาณมาก	0.46	นำไปใช้
7. ข้าพเจ้าปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง	0.73	นำไปใช้
8. ข้าพเจ้าเลือกน้ำมันประเภท น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่ว เหลือง น้ำมันข้าวโพด ในการประกอบอาหาร	0.61	นำไปใช้
9. ข้าพเจ้างดรับประทานอาหารประเภท เครื่องในสัตว์และ หนังสัตว์ทุกชนิด	0.50	นำไปใช้

3.3 (ต่อ)

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
10. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารจำพวก เนยเทียม เนยขาว กุ้ง ปู ปลาหมึก ไข่แดง เป็นต้น	0.61	นำไปใช้
11. ข้าพเจ้างดดื่มแอลกอฮอล์	0.43	นำไปใช้

คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.83

3.4 ความเที่ยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หาค่าแอลฟาครอนบาคของข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. ญาติพี่น้องหรือคนใกล้ชิดของข้าพเจ้าให้ความ ช่วยเหลือเมื่อข้าพเจ้าต้องการ	0.35	นำไปใช้
2. ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนบ้านได้ดี	0.66	นำไปใช้
3. ข้าพเจ้ามีคนในครอบครัวให้การดูแล	0.54	นำไปใช้
4. ข้าพเจ้าความสัมพันธ์ที่ดีต่อเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพ	0.74	นำไปใช้
5. ข้าพเจ้าเข้าร่วมชมรมการดูแลสุขภาพในชุมชน	0.57	นำไปใช้
6. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางชุมชนจัดขึ้นประจำ เช่น การออกกำลังกาย งานในเทศกาลต่างๆ	0.56	นำไปใช้
7. ข้าพเจ้ากล่าวแสดงความยินดีกับผู้อื่นที่ประสบ ความสำเร็จ	0.61	นำไปใช้

คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.81

3.5 ความเที่ยงการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ หาค่าแอลฟาครอนบาคของข้อคำถาม จำนวน 7 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. ข้าพเจ้าขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยในการทุเลาการเจ็บป่วย	0.10	ตัดทิ้ง
2. ข้าพเจ้าปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา	0.55	นำไปใช้
3. ข้าพเจ้านั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบสุข	0.65	นำไปใช้
4. ข้าพเจ้าสวดมนต์เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	0.59	นำไปใช้
5. ข้าพเจ้ารวมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ทำบุญ ใสบาตร ถือศีลอด เข้าโบสถ์	0.48	นำไปใช้
6. ข้าพเจ้ารู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม	0.37	นำไปใช้
7. ข้าพเจ้ายอมรับกับภาวะไข่มັນในเลือดผิดปกติ	0.30	นำไปใช้

หลังจากตัดข้อคำถามข้อ 1 ออกไป คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.71

3.6 ความเที่ยงการจัดการด้านความเครียด หาค่าแอลฟาครอนบาคของข้อคำถาม จำนวน 8 ข้อ ผลปรากฏดังนี้

Item-Total Statistics		
ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
1. ข้าพเจ้าพยายามหาทางแก้ไขเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น	0.75	นำไปใช้
2. ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้	0.71	นำไปใช้
3. ข้าพเจ้าสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ	0.81	นำไปใช้
4. เมื่อรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ ข้าพเจ้าจะพยายามค้นหาสาเหตุก่อน	0.70	นำไปใช้
6. เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา มีการปรึกษากับคนใกล้ชิด	0.50	นำไปใช้
7. ข้าพเจ้ามีการทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การดูโทรทัศน์ การเดินเล่น การทำงานอดิเรก การไปทำบุญ เป็นต้น	0.58	นำไปใช้
8. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อระบายความเครียด	0.50	นำไปใช้

คำนวณค่าแอลฟาครอนบาคได้ เท่ากับ 0.85

2. การหาค่าความเที่ยงทั้งฉบับ คำนวณโดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาค่าแอลฟาครอนบาค
ดังนี้

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.91	141

ดังนั้นค่าความเที่ยงทั้งฉบับของแบบสอบถามปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มี
ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้เท่ากับ 0.91

ภาคผนวก ง

แบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมวิจัย (informed consent form)

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ได้รับฟังคำอธิบายจาก นางสาวยุภา โภผา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ใน
การศึกษาเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถ
ควบคุมได้ โดยสิ่งที่ได้รับฟังมีดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ

1.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

1.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่
ไม่สามารถควบคุมได้

2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาค้างนี้

2.1 ทำให้ทราบปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะ
ไขมันในเลือดผิดปกติของประชากรที่อาศัยในพื้นที่ ตำบลโสนลอยอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

2.2 หน่วยงานด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการวางแผน
พฤติกรรมสุขภาพและการพยาบาลเพื่อจัดการกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะ
ไขมันในเลือดผิดปกติได้ที่ไม่สามารถควบคุมได้

3. การสมัครเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย/กลุ่มตัวอย่างและการถอนตัว

4. ขั้นตอนของการวิจัย

5. การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับและการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

ข้าพเจ้าได้รับฟังแล้วมีความเข้าใจในทุกเรื่องที่คุณวิจัยให้ข้อมูล และยินดีเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้
โดยปราศจากการบังคับจากผู้ใด และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการศึกษาค้างนี้ ช่วงเวลาใดก็ได้ที่
ข้าพเจ้าไม่สะดวกด้วยเหตุผลใดก็ตาม

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย/กลุ่มตัวอย่าง
(.....)

ลงชื่อ.....พยาน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ กรณีผู้ให้ความยินยอมไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ให้ผู้วิจัยอ่านข้อความในหนังสือให้ความยินยอมนี้ให้แก่ผู้ให้ความยินยอมฟังจนเข้าใจดีแล้ว และให้ผู้ให้ความยินยอมลงนามหรือพิมพ์ลายนิ้วหัวแม่มือรับทราบในการให้ความยินยอมดังกล่าวด้วย

รหัส.....

วันที่.....

แบบสอบถาม

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

1. คำชี้แจงแบบสอบถามและการตรวจร่างกาย ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติไม่สามารถ

ควบคุมได้

2. ผู้เก็บข้อมูลขอรับรองว่า ทุกคำตอบจะนำไปใช้ในงานวิจัยเท่านั้นและไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นต่อหน้าที่การงานของท่าน

3. ขอให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ และตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ขอแสดงความนับถือ

ผู้ทำวิจัย

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

1.1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย \checkmark ลงในช่องว่างหน้าคำตอบและเติมค่าลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. ท่านอายุ.....ปี	
2. เพศ	
<input type="checkbox"/> 1. ชาย	<input type="checkbox"/> 2. หญิง
3. สถานภาพสมรส	
<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 3. คู่
<input type="checkbox"/> 2. หม้าย/หย่า/แยก	
4. ภาวะหมดประจำเดือน (เพศหญิง)(ประจำเดือนไม่มาติดต่อกันเป็นระยะเวลา 1 ปี)	
<input type="checkbox"/> 1. หมดประจำเดือน	<input type="checkbox"/> 2. มีประจำเดือน
5. ท่านมีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก่อนวัยอันควรหรือไม่ (ก่อนวัยอันควร หมายถึง เพศชายก่อนอายุ 55 ปี หรือเพศหญิงก่อนอายุ 65 ปี)	
<input type="checkbox"/> 1. ไม่มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก่อนวัยอันควร	<input type="checkbox"/> 2. มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก่อนวัยอันควร
6. ท่านจบการศึกษาสูงสุดชั้นใด	
<input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ	<input type="checkbox"/> 2. ประถมการศึกษา
<input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา/ปวช.	<input type="checkbox"/> 4. อนุปริญญาตรี/ประกาศนียบัตร/ปวส.
<input type="checkbox"/> 5. ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> 6. สูงกว่าปริญญาตรี
7. รายได้ของครอบครัวบาทต่อเดือน

8. ความเครียดของท่าน ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ข้อใดเกิดขึ้นกับท่านบ้าง และท่านรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่ \checkmark ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ (ฉบับสวนปรุง กรมสุขภาพจิต. 2541)

ข้อที่	คำถามในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด					สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่รู้สึกเครียด	
1.	กลัวทำงานผิดพลาด						
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้						
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน						
4.	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน และการเมือง						
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ						
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย						
7.	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด						
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด						
9.	ปวดหลัง						
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง						
11.	ปวดหัวข้างเดียว						
12.	รู้สึกวิตกกังวล						
13.	รู้สึกคับข้องใจ						
14.	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดใจ						
15.	รู้สึกเศร้า						
16.	ความจำไม่ดี						
17.	รู้สึกสับสน						
18.	ตั้งสมาธิลำบาก						
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย						
20.	เป็นหวัดบ่อย						

1.2 การตรวจร่างกาย ประกอบด้วย การวัดสัดส่วนของร่างกายและการวัดความดันโลหิต

คำชี้แจง ท่านจะได้รับการวัดสัดส่วนของร่างกายและการวัดความดันโลหิต โดยให้ท่านนั่งพักอย่างน้อย 5 นาที

<p>2.1 การตรวจร่างกาย</p> <p>1) น้ำหนัก.....กิโลกรัม</p> <p>2) ส่วนสูง.....เซนติเมตร</p> <p>3) ค่าดัชนีมวลกาย..... ก.ก./ม².</p> <p>4) เส้นรอบเอว... เซนติเมตร</p> <p>5) ความดันโลหิต..... มม.ปรอท</p>	<p>การแปลผลค่าดัชนีมวลกาย</p> <p>1. ค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 18.2-22.9 ก.ก./ม². ถือว่า น้ำหนักปกติ</p> <p>2. ค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 23.00-24. ก.ก./ม². ถือว่า น้ำหนักเกิน</p> <p>3. ค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 25.00-29.9 ก.ก./ม². ถือว่า อ้วน</p> <p>4. ค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 30.00-39.9 ก.ก./ม². ถือว่า อ้วนมาก</p> <p>5. ค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 40 ก.ก./ม². ถือว่า อ้วนอันตราย</p> <p>การแปลผลการวัดเส้นรอบเอว</p> <p>เพศชาย</p> <p>1. เส้นรอบเอวน้อยกว่า 93.90 เซนติเมตร ถือว่าปกติ</p> <p>2. เส้นรอบเอว 94.00-101.90 เซนติเมตร ถือว่าน้ำหนักเกิน</p> <p>3. เส้นรอบเอวมากกว่า 102 เซนติเมตร ถือว่าอ้วน</p> <p>เพศหญิง</p> <p>1. เส้นรอบเอวน้อยกว่า 79.90 เซนติเมตร ถือว่า ปกติ</p> <p>2. เส้นรอบเอว 80.00-87.90 เซนติเมตร ถือว่า น้ำหนักเกิน</p> <p>3. เส้นรอบเอวมากกว่า 88 เซนติเมตร ถือว่า อ้วน</p> <p>การแปลผลความดันโลหิต</p> <p>1. ความดันโลหิตตัวบน <120 หรือความดันตัวล่าง <80 ถือว่า ปกติ</p> <p>2. ความดันโลหิตตัวบน 120-139 หรือความดันตัวล่าง 80-89 ถือว่า เสี่ยง</p> <p>3. ความดันโลหิตตัวบน 140-159 หรือความดันตัวล่าง 90-99 ถือว่า ความดันโลหิตสูงระดับ 1</p> <p>4. ความดันโลหิตตัวบน ≥ 160 หรือความดันตัวล่าง ≥110 ถือว่า ความดันโลหิตสูงระดับ 2</p>
---	--

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์ จำแนกเป็น การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสถานการณ์

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย $\sqrt{\quad}$ ให้ตรงช่องคำตอบของแต่ละข้อความ ตามความเป็นจริงของผู้ตอบ โดยอธิบายว่า

2.1 แบบสอบถามรับรู้ประโยชน์ ลักษณะคำตอบเป็นการประมาณค่า 4 ระดับ ซึ่งแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนมากที่สุด

เห็นด้วยมาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนมาก

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกนั้นตรงกับข้อความนั้นน้อย

ไม่เห็นด้วยที่สุด หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเลย

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
1. การหลีกเลี่ยงอาหารประเภททะเล (กุ้ง ปู ปลาหมึก) ช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด					
2. การงดอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ทุกชนิด มีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือด					
3. การรับประทานผักและผลไม้มีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือด					
4. การงดอาหารที่มีน้ำตาลสูง หวานจัด ช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด					
5. การงดการรับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนผสมช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด					
6. การงดการดื่มแอลกอฮอล์ ช่วยลดระดับไขมันในเลือด					

2.1 (ต่อ)

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
7. การ <u>ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณสูง</u> เป็นประจำทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับไขมันในเลือดได้					
8. การ <u>เลิกการสูบบุหรี่</u> ทำให้ระดับไขมันชนิดดีเอสดีแอล ดีขึ้น					
9. ผลของการออกกำลังกายมีประโยชน์ทำให้ระดับไขมันในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม					
10. การ <u>จัดความเครียด</u> ที่เหมาะสมช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด					
11. การ <u>รับประทานยา</u> ควบคุมระดับไขมันช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด					
12. การ <u>ไปตรวจติดตาม</u> น้ำตาลสม่ำเสมอช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด					
13. การ <u>ควบคุมระดับไขมัน</u> ในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมช่วยชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนได้					

2.2 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรค ลักษณะคำตอบเป็นการประมาณค่า 4 ระดับ ซึ่งแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนมากที่สุด
เห็นด้วยมาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนมาก
ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกนั้นตรงกับข้อความนั้นน้อย
ไม่เห็นด้วยที่สุด หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเลย

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
1. การควบคุมการรับประทานอาหารเพื่อลดระดับไขมันในเลือด เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก					
2. การเตรียมอาหารประเภทผักผลไม้ไว้รับประทานเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก					
3. การปรุงอาหารเพื่อลดไขมัน เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก					
4. ข้าพเจ้าไม่สามารถเลิกดื่มแอลกอฮอล์ได้เพราะช่วยผ่อนคลายความเครียด					
5. ข้าพเจ้าไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เนื่องจากการสูบบุหรี่เป็นการคลายเครียด					
6. ข้าพเจ้าไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เพราะคนที่อยู่รอบข้าพเจ้าสูบบุหรี่กันทุกคน					
7. ข้าพเจ้าไม่มีเวลาออกกำลังกายเนื่องจากต้องดูแลครอบครัว					
8. ข้าพเจ้าไม่มีเวลาออกกำลังกายเนื่องจากต้องทำงาน					

2.2 (ต่อ)

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
9. ข้าพเจ้า <u>ไม่</u> ออกกำลังกาย เนื่องจากไม่มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น รองเท้าวิ่ง					
10. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการพักผ่อน					
11. การจัดหาซื้ออุปกรณ์เพื่อไปออกกำลังกายเป็นการสิ้นเปลืองเงินทอง					
12. การทำงานบ้านหรือการทำงานเท่ากับการออกกำลังกาย					
13. การรับประทานยาลดไขมันทุกวันเป็นสิ่งที่ <u>ทำต่อเนื่องได้ยาก</u>					
14. <u>การทำงานไม่เป็นเวลา</u> ทำให้ลืมรับประทานยา					
15. การไปตรวจติดตามนัดเป็นประจำ <u>ไม่สะดวก</u> เนื่องจาก <u>ไม่มีคนพามา</u>					
16. ข้าพเจ้า <u>รู้สึกยุ่งยาก</u> ที่จะต้องงดน้ำงดอาหารในการมาเจาะเลือด					
17. การมีโรคประจำตัวทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับไขมันในเลือดได้					

2.3 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง ลักษณะคำตอบเป็นการประมาณค่า

4 ระดับ ซึ่งแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

มั่นใจมากที่สุด	หมายถึง ท่านมั่นใจมากที่สุดว่าจะสามารถทำได้
มั่นใจมาก	หมายถึง ท่านมั่นใจมากว่าจะสามารถทำได้
ไม่มั่นใจ	หมายถึง ท่านมั่นใจน้อยว่าจะสามารถทำได้
ไม่มั่นใจมากที่สุด	หมายถึง ท่านไม่มั่นใจเลยว่าจะสามารถทำได้

ข้อความ	มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจมากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
1. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอาหารที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดที่ผิดปกติได้อย่างเหมาะสม					
2. ข้าพเจ้าสามารถ <u>เลิกหรือไม่</u> สูบบุหรี่ได้					
3. ข้าพเจ้าสามารถออกกำลังกายได้ตามคำแนะนำ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ได้อย่างต่อเนื่อง					
4. ข้าพเจ้าสามารถจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม					
5. ข้าพเจ้าสามารถรับประทานยาลดระดับไขมันในเลือดได้อย่างต่อเนื่อง					
6. ข้าพเจ้าสามารถไปตรวจระดับไขมันในเลือดและพบแพทย์ได้อย่างสม่ำเสมอ					
7. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมโรคประจำตัวได้ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมได้					
8. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมระดับไขมันชนิดร้ายแอลดีแอลให้ต่ำกว่า 100 มก./ดล. ได้					

2.4 แบบสอบถามความรู้สึกที่มีต่อการทำกิจกรรม ลักษณะคำตอบเป็นการประมาณค่า 4 ระดับ ซึ่งแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนมากที่สุด

เห็นด้วยมาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนมาก

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกนั้นตรงกับข้อความนั้นน้อย

ไม่เห็นด้วยที่สุด หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเลย

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
1. การควบคุมอาหารทำให้ท่านรู้สึกดีต่อสุขภาพ					
2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการ <u>เลิกหรือไม่</u> ดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ดีต่อสุขภาพ					
3. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการ <u>เลิกหรือไม่</u> สูบบุหรี่ทำให้สดชื่น					
4. การ <u>เลิกหรือไม่</u> สูบบุหรี่ทำให้รู้สึกมีภาคภูมิใจ					
5. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกดีต่อสุขภาพ					
6. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกผ่อนคลายความเครียด					
7. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกสนุก					
8. การไปตรวจระดับไขมันในเลือดและการพบแพทย์ทำให้อบอุ่นใจ					

2.5 แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคล ลักษณะคำตอบเป็นการประมาณค่า 4 ระดับ ซึ่งแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเป็นส่วนมากที่สุด
เป็นจริงมาก	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเป็นส่วนมาก
ไม่เป็นจริง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเล็กน้อย
ไม่เป็นจริงที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกเลย

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	ไม่เป็นจริง	ไม่เป็นจริงที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
1. ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุนเรื่องการจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติจากครอบครัว					
2. ครอบครัวของข้าพเจ้ารับประทานอาหารที่เน้นผัก ผลไม้ ลดอาหารมัน ๆ					
3. ครอบครัวของข้าพเจ้า ไม่ดื่ม แอลกอฮอล์เพราะเห็นว่าไม่ดีต่อสุขภาพ					
4. ครอบครัวแนะนำให้ข้าพเจ้า เลิก หรือ ไม่ สูบบุหรี่เพราะไม่ดีต่อสุขภาพ					
5. ครอบครัวของข้าพเจ้า ส่งเสริม ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					
6. ครอบครัวของข้าพเจ้าคอยให้กำลังใจเวลามีความเครียด					
7. เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ข้าพเจ้าได้รับคำชมเชยจากครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์					
8. ครอบครัวของข้าพเจ้าสนับสนุนเงินทองในการดูแลสุขภาพตนเอง					
9. ครอบครัวของข้าพเจ้าดูแลเรื่องการรับประทานยาลดไขมันของข้าพเจ้าอย่างสม่ำเสมอ					

2.5 (ต่อ)

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	ไม่เป็นจริง	ไม่เป็นจริงที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
10. เมื่อข้าพเจ้ามาพบแพทย์ บุคคลในครอบครัวจะมาด้วย					
11. เพื่อนบ้านของข้าพเจ้าชักชวนทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพเป็นประจำ เช่น การออกกำลังกาย					
12. เพื่อนบ้านของข้าพเจ้าคอยกระตุ้นให้การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติอย่างสม่ำเสมอ					

2.6 แบบสอบถามอิทธิพลจากสถานการณ์ ลักษณะคำตอบเป็นการประมาณค่า 4 ระดับ

ซึ่งแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนมากที่สุด

เห็นด้วยมาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนมาก

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกนั้นตรงกับข้อความนั้นน้อย

ไม่เห็นด้วยที่สุด หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเลย

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
1. มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เกี่ยวกับข่าวสารด้านสุขภาพ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุหรือหนังสือพิมพ์					
2. ชุมชนของข้าพเจ้ามีการจัดเขตปลอดบุหรี่					

2.6 (ต่อ)

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
3. ข้าพเจ้าอยากมีการดูแลสุขภาพ เพราะมีชมรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ชมรมออกกำลังกาย ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น					
4. การไปทำงานทำให้ข้าพเจ้ามีโอกาสดูคุยปัญหาไม่สบายใจกับเพื่อน					
5. ชุมชนของข้าพเจ้ามีส่วนร่วมและสิ่งที่เอื้อต่อการอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกาย					
6. ข้าพเจ้าอยากปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อบุคลากรทางสุขภาพให้คำแนะนำหรือให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ					
7. การจัดชมรมเพื่อดูแลสุขภาพในโรงพยาบาลทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอยากมาตรวจติดตามนัด					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องคำตอบของแต่ละข้อความ ตามความเป็นจริงของผู้ตอบ โดยอธิบายว่า

3.1 แบบสอบถามความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ลักษณะคำตอบเป็นการประมาณค่า

4 ระดับ ซึ่งแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติมากที่สุด หมายถึง มีความตั้งใจในการปฏิบัติกับข้อความนั้นมากที่สุด

ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติมาก หมายถึง มีความตั้งใจในการปฏิบัติกับข้อความนั้นมาก

ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติน้อย หมายถึง มีความตั้งใจในการปฏิบัติกับข้อความนั้นบางครั้ง

ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติไม่มี หมายถึง ไม่มีความตั้งใจในการปฏิบัติกับข้อความนั้นเลย

ข้อความ	ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่มี	สำหรับผู้วิจัย
1. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ ในการรับประทานเนื้อสัตว์ เนื้อไม่ติดมัน					
2. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ ในการรับประทานผักและผลไม้รสไม่ หวานจัด					
3. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ ปรุงอาหารด้วย วิธีการต้ม นึ่ง ย่าง					
4. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ ในการเลือก น้ำมันประเภท น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่ว เหลือง น้ำมันข้าวโพด ในการประกอบ อาหาร					
5. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ ในการเลือก รับประทานวิตามินในกลุ่มที่ช่วยลดระดับ ไขมันในเลือด เช่น วิตามินซี วิตามินอี และเบต้าแคโรทีน เป็นต้น					
6. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ รับประทาน อาหารประเภท เครื่องในสัตว์และหนังสัตว์ ทุกชนิด					

3.1 (ต่อ)

ข้อความ	ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่มี	สำหรับผู้วิจัย
7. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจในการหลีกเลี่ยง ที่จะรับประทานอาหารจำพวก เนยเทียม เนยขาว กุ้ง ปู ปลาหมึก ไข่แดง เป็นต้น					
8. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจในการเลิก หรือ ไม่ดื่ม แอลกอฮอล์					
9. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจในการเลิก หรือ ไม่สูบบุหรี่					
10. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจในการไปออก กำลังกายเพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดอย่างต่อเนื่อง					
11. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจในการออก กำลังอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งนานอย่างน้อย 30 นาที					
12. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจออกกำลังกาย จนเหงื่อออกทุกครั้ง					
13. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ครั้งละประมาณ 3-5 นาที					
14. เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาข้าพเจ้า ตั้งใจ เล่าให้กับครอบครัว เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ					
15. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ					
16. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ ในการขจัดความเครียด โดยการจัดการกับปัญหาที่ทำให้มีความเครียด					

3.1 (ต่อ)

ข้อความ	ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่มี	สำหรับผู้วิจัย
17. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ ในการรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับ ไขมันอย่างต่อเนื่อง					
18. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ ในการแสวงหา ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ และวิธีการควบคุมภาวะไขมันในเลือด ผิดปกติ					
19. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ แสวงหาความรู้ ข่าวสารเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ จาก เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ และทีม สุขภาพ					
20. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ ในการไปตรวจ ติดตามนัดของแพทย์ทุกครั้ง					
21. ข้าพเจ้า มีความตั้งใจ ในการปรึกษา เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับภาวะ ไขมันในเลือดผิดปกติกับครอบครัว เพื่อน บ้าน เจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพ					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้ จำแนกเป็น ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ การจัดการความเครียด

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย \checkmark ให้ตรงช่องคำตอบของแต่ละข้อความ ตามความเป็นจริงของผู้ตอบ โดยอธิบายว่า

- ปฏิบัติสม่ำเสมอ หมายถึง พฤติกรรมนั้นท่านทำเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน
 ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง พฤติกรรมนั้นท่านทำบ่อยๆ เว้นบ้างเป็นบางวัน
 ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง พฤติกรรมนั้นท่านทำเป็นบางครั้งหรือน้อยมาก
 ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง พฤติกรรมนั้นท่านไม่เคยทำเลยหรือแทบจะไม่ได้ทำเลย

ข้อความ	การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ				
	เป็นประจำ	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับผู้วิจัย
4.1 ความรับผิดชอบด้านสุขภาพ					
1. ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที เมื่อมี อาการผิดปกติ เช่น อาการเจ็บแน่นหน้าอก เหนื่อย เป็นต้น					
2. ข้าพเจ้าแสวงหาและปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข เช่น การไปวัด การสวดมนต์					
3. ข้าพเจ้าหาความรู้การดูแลสุขภาพตนเองจาก อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ หรือการเข้าร่วมอบรมความรู้ทางสุขภาพ					
4. ข้าพเจ้าไปตรวจรักษากับแพทย์ตามนัดทุกครั้ง					
5. ข้าพเจ้ารับประทานยาลดไขมันอย่างต่อเนื่องทุกวัน					
6. ข้าพเจ้าเลิกหรือไม่สูบบุหรี่					

ส่วนที่ 4 (ต่อ)

ข้อความ	การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ				
	เป็นประจำ	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
7. ข้าพเจ้าสังเกตอาการการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อร่างกายเป็นประจำ เช่น น้ำหนักตัว ความดันโลหิต อาการเจ็บแน่นหน้าอก					
4.2 กิจกรรมทางกาย					
1. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที					
2. ข้าพเจ้ามีการเตรียมร่างกายให้พร้อมอบอุ่น 3-5 นาที ก่อนออกกำลังกาย					
3. ข้าพเจ้ามีการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายกลับสู่ สภาวะปกติ 3-5 นาที หลังการออกกำลังกาย					
4. ข้าพเจ้าออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก					
5. ข้าพเจ้าทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขา					
6. ข้าพเจ้าทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขา					
7. ข้าพเจ้าทำกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การเดินขึ้นบันได แทนลิฟต์ การปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน การทำงานสวน เป็นต้น					
4.3 โภชนาการ					
1. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อหลักและในเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน					
2. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ คือ ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน ครบทุกมื้อ					

ส่วนที่ 4 (ต่อ)

ข้อความ	การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ				
	เป็นประจำ	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับผู้อื่น
3. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวาน น้ำหวาน					
4. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ลำไย ขนุน ทูเรียน มะม่วงสุก					
5. ข้าพเจ้ารับประทานผลไม้รสไม่หวานจัด					
6. ข้าพเจ้ารับประทานผักปริมาณมาก					
7. ข้าพเจ้าปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง					
8. ข้าพเจ้าเลือกน้ำมันประเภท น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ในการประกอบอาหาร					
9. ข้าพเจ้างดรับประทานอาหารประเภทเครื่องในสัตว์และหนังสัตว์ทุกชนิด					
10. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารจำพวก เนยเทียม เนยขาว กุ้ง ปู ปลาหมึก ไข่แดง เป็นต้น					
11. ข้าพเจ้าเลือกหรือไม่ดื่มแอลกอฮอล์					
4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล					
1. ญาติพี่น้องหรือคนใกล้ชิดของข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลือเมื่อข้าพเจ้าต้องการ					
2. ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนบ้านได้ดี					
3. ข้าพเจ้ามีคนในครอบครัวให้การดูแล					
4. ข้าพเจ้าความสัมพันธ์ที่ดีต่อเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพ					
5. ข้าพเจ้าเข้าร่วมชมรมการดูแลสุขภาพในชุมชน					

ส่วนที่ 4 (ต่อ)

ข้อความ	การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ				
	เป็นประจำ	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับผู้วิจัย
6. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางชุมชนจัดขึ้นเป็นประจำ เช่น การออกกำลังกาย งานในเทศกาลต่าง ๆ					
7. ข้าพเจ้ากล่าวแสดงความยินดีกับผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ					
5.5 การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ					
1. ข้าพเจ้าปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา					
2. ข้าพเจ้านั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบสุข					
3. ข้าพเจ้าสวดมนต์เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง					
4. ข้าพเจ้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ทำบุญ ใสบาตร ถวายเทียนเข้าโบสถ์					
5. ข้าพเจ้ารู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม					
6. ข้าพเจ้ายอมรับกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ					
6.6 การจัดการความเครียด					
1. ข้าพเจ้าพยายามหาทางแก้ไขเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น					
2. ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้					
3. ข้าพเจ้าสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ					
4. เมื่อรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ ข้าพเจ้าจะพยายามค้นหาสาเหตุก่อน					
6. เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา มีการปรึกษากับคนใกล้ชิด					

ส่วนที่ 4 (ต่อ)

ข้อความ	การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ				
	เป็นประจำ	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับผู้วิจัย
7. ข้าพเจ้ามีการทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การดูโทรทัศน์ การเดินเล่น การทำงานอดิเรก การไปทำบุญ เป็นต้น					
8. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อระบายความเครียด					

ชุดที่ 2 แบบเก็บข้อมูลจากเวชระเบียน จากโรงพยาบาลบางบัวทอง

1. ระดับไขมันในเลือดย้อนหลังอย่างน้อย 3 เดือน

รายการ	ระดับไขมันในเลือดย้อนหลังอย่างน้อย 3 เดือน (ก่อน 1 กรกฎาคม 2556-31 ตุลาคม 2556)
Total cholesterol	
Low density lipoprotein cholesterol	

2. โรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- โรคความดันโลหิตสูง
 โรคไตวายเรื้อรัง
 โรคเบาหวาน
 โรคไทรอยด์
 โรคหลอดเลือดหัวใจ
 อื่นๆ
 โรคหลอดเลือดสมองขาดเลือดหรือขาดเลือดชั่วคราว
 โรคหลอดเลือดส่วนปลายตีบ

ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจค่าความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

รายชื่ออาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1 พันเอกหญิง ดร.สายสมร เฉลยกิตติ

วุฒิการศึกษา : กศ.ต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาควิชา : การพยาบาลเบื้องต้น

ตำแหน่ง : หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลเบื้องต้น

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2 อาจารย์ ดร.กมลทิพย์ ชลังธรรมเนียม

วุฒิการศึกษา : ประ.ด.(การพยาบาล) มหาวิทยาลัยขอนแก่น

กลุ่มวิชา : การพยาบาลอนามัยชุมชนและจิตเวช

ตำแหน่ง : ผู้ช่วยคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวิศักดิ์ กสิผล

วุฒิการศึกษา : ประ.ด.(สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ แขนงวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว)

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

กลุ่มวิชา : การพยาบาลอนามัยชุมชนและจิตเวช

ตำแหน่ง : ประธานหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

